

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

کولیت اولسراتیو

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **کولیت اولسراتیو** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ تغذیه

- ✓ در مرحله حاد تغذیه از راه دهان قطع شده و تغذیه کامل وریدی برای شما شروع خواهد شد.
- ✓ در مرحله حاد بیماری، برای کاهش حجم مدفوع، رژیم غذایی مایع با باقیمانده کم (مثل شربت و سوپ صاف شده) توصیه می شود. و شیر و لبنیات و قهوه و الکل حذف می شوند.
- ✓ پس از مرحله حاد رژیم کم باقیمانده (سوپ، فرنی و ...) کم چرب، پر پروتئین و پرکالری بتدریج برای شما شروع خواهد شد.
- ✓ روزانه ۸ لیوان آب مصرف کنید.
- ✓ وعده های غذایی را در دفعات بیشتر و حجم کمتر مصرف کنید. باید غذا را به خوبی جویده و آرام مصرف کنید.
- ✓ بهداشت دهان رعایت شود و غذا در محیط آرام میل شود.

❖ فعالیت

- ✓ در طول روز استراحت متناوب داشته باشید.
- ✓ در صورت داشتن تب، اسهال یا خونریزی در تخت استراحت داشته باشید.

❖ مراقبت

- ✓ دارو طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار داده خواهد شد.
- ✓ از دستکاری سرم و رابط ها اجتناب کنید.
- ✓ در مرحله حاد برای حفظ تون عضلات و جلوگیری از ترومبوز آمبولی تمرینات فعال و غیرفعال داشته باشید.
- ✓ بهداشت دهان رعایت شود.
- ✓ در صورت داشتن درد و تغییر در اجابت مزاج به پرستار اطلاع دهید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

کولیت اولسراتیو

❖ رژیم غذایی

- ✓ پس از طی مرحله حاد بیماری، رژیم غذایی به صورت جامد با باقیمانده کم استفاده کنید. همچنین باید مصرف شیر را محدود کنید. بهتر است مواد غذایی در وعده‌های بیشتر و با حجم کمتر مصرف کنید (به دلیل کاهش آزرده‌گی روده ملتهب) و دو تا سه ساعت قبل از خواب از خوردن غذا پرهیز کنید.
- ✓ رژیم پر پروتئین توصیه می‌شود.
- ✓ پیروی از یک رژیم غذایی با محتوای انرژی و پروتئین بالا کمک کننده است. به منظور افزایش انرژی می‌توان از محلول‌های شیرین مانند شربت و افزودن روغن‌های ام سی تی (MCT) که بهتر از روغن‌های معمولی جذب می‌شوند و در داروخانه‌ها قابل تهیه هستند استفاده کنید.
- ✓ باید توجه کنید که فقط در صورت بروز علائم عدم تحمل قند شیر (لاکتوز) (علائم شامل: نفخ، انقباض دردناک شکمی و اسهال) می‌بایستی شیر را از برنامه غذایی حذف نمود.
- ✓ برای کاهش التهاب در بیماری که از کولیت رنج می‌برد مصرف مکمل امگا ۳ توصیه می‌شود.
- ✓ در بیماری کولیت اولسراتیو، دفع مزمن خون و تغییر جذب آهن، منجر به کم خونی فقر آهن خواهد شد بنابراین: تجویز تدریجی مکمل آهن همراه با ویتامین ث توصیه می‌شود.
- ✓ به دلیل احتمال کمبود ویتامین‌ها و املاح مانند ویتامین ب ۱۲، کلسیم، منیزیم و...، استفاده از مکمل مولتی ویتامین مینرال توصیه می‌شود. باید از مصرف نوشیدنی‌های کربناته (نوشابه‌های کولا) نوشیدنی‌های سرد و خیلی گرم پرهیز کنند. باید توجه داشت که برنامه ریزی رژیم غذایی بیماری کولیت، برای هر فرد منطبق با شرایط بالینی و میزان تحمل غذای اوانجام می‌شود.
- ✓ اگر کاهش وزن شدید داشتید، بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

غذاهای غیر مجاز در کولیت اولسراتیو

- ✓ ماست میوه ای، شیر کامل، بستنی، گوشت سرخ کرده، هات داگ، گوشت‌های رشته رشته ای، تخم مرغ نیمرو، انواع لوبیا، نخود سبز، غلات سبوس دار و بیسکوئیت سبوس دار، برنج قهوه‌ای، چغندر، بروکلی، گل کلم، ذرت، خردل، شلغم، قارچ، بامیه، پیاز، هویج، فلفل، پوست سیب زمینی، اسفناج، کدوی زمستانی، میوه‌های خام، کمپوت‌های آماده، میوه‌های خشک نظیر کشمش، لواشک، چای، قهوه، کولا، نوشیدنی‌های گازدار، الکل، شربت‌ها، قندهای مصنوعی، آدامس‌ها و آبنبات‌های بدون قند.

غذاهای مجاز در کولیت اولسراتیو

- ✓ کره، شیر خشک بدون چربی یا کم چربی، ماست، ماست کفیر، پنیر کم چربی، شیر بدون لاکتوز، گوشت خوب پخته شده و ترد، مرغ، ماهی، تخم مرغ، محصولات سویای بدون چربی، نان سفید، ماکارونی، بیسکوئیت ترد یا بدون سبوس، سبزیجات پخته شده، سیب زمینی بدون پوست، کاهو، آب سبزیجات، موز رسیده، سیب بدون پوست، خربزه رسیده، میوه‌های پخته شده و کنسرو شده بدون شکر، روغن‌ها به خصوص کانولا و زیتون (در حد کمتر از ۳ قاشق غذاخوری در روز).

❖ فعالیت

- ✓ باید تلاش کنید زندگی روزانه و فعالیت‌های خود را تا حد امکان به طور طبیعی ادامه دهید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

کولیت اولسراتیو

❖ مراقبت

- ✓ اگر دل پیچه دارید، سبزیجات و میوه‌ها را به صورت کنسرو یا کمپوت مصرف کنید. از خوردن سبزیجات و میوه‌های خام خودداری کنید.
- ✓ برای کاهش دل پیچه، می‌توان یک شیشه آب داغ، حوله گرم و مرطوب، یا یک بالش گرم را روی شکم گذاشت.
- ✓ اگر اسهال دارید، باید از خوردن غذاهای پرفیبر و مواد تحریک کننده روده (غذاهای پرادویه، کافئین و الکل) خودداری کنید.
- ✓ زمانی که از بیماری کولیت اولسروز مطلع شدید نباید بیماری خود را از خانواده، دوستان و همکاران خود پنهان کنید و دستورات پزشک را رعایت کرده و نگاه مثبت داشته باشید
- ✓ استرس‌های روحی می‌توانند باعث بدتر شدن بیماری شود.
- ✓ بدن خود را بشناسید و دقت کنید بیماری چگونه شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

❖ دارو

سولفاسالازین

- ✓ شایعترین عوارض جانبی دارو شامل سردرد، بثورات جلدی، تهوع و عقیمی برگشت پذیر در مردان می باشد. با مصرف این دارو باید اسید فولیک بصورت مکمل دریافت کنید چرا که این دارو با جذب اسید فولیک غذا تداخل داشته و مانع جذب آن می شود.

آمینوسالیسیلات

- ✓ شایعترین عوارض جانبی دارو شامل سردرد، ضعف، نفخ و دل پیچه می باشد. ریزش مو و راشهای پوستی شیوع کمتری دارند. دارو را ۳۰-۱۵ دقیقه قبل از غذا و با ۱ لیوان آب مصرف کنید. به طور کامل ببلعید. از جویدن و خرد کردن آن خودداری کنید.

پردنیزولون

- ✓ افزایش اشتها، افزایش وزن، اکنه، احتباس مایع، لرزش و تغییرات خلقی و مشکلات خواب از عوارض شایع می‌باشند.
- در صورت تجویز آزاتیوپورین، سیکلوسپورین**
- ✓ همراه یا پس از غذا مصرف کنید. به دلیل افزایش احتمال عفونت، بهداشت فردی رعایت شود، از تماس با افراد عفونی خودداری کنید. در صورت بروز تب، لرز، گلودرد به پزشک اطلاع دهید. این داروها ممکن است سبب عوارض جانبی چون افزایش وزن، جوش، موهای صورت، افزایش فشارخون، دیابت، تغییرات خلق و خو، از دست دادن توده استخوانی (پوکی استخوان) و افزایش شانس عفونت بشوند.
- ✓ از آسپیرین استفاده نکنید. این دارو باعث افزایش خطر خونریزی می‌شود.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در بیماران مبتلا به کولیت برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ هر دو سال یکبار نمونه برداری از روده بزرگ (بیوپسی از طریق کولونوسکوپی) باید انجام شود. بعد از گذشت ۱۰ سال از شروع بیماری کولیت، این نمونه برداری‌ها باید سالانه یکبار انجام شود.
- ✓ در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید :
- ✓ خونریزی شدید مقعد، تب بالا، دل درد شدید، بروز یبوست، افزایش شدید دفعات اسهال یا اسهال خونی ،بروز ناراحتی‌های چشمی، پوستی، مفصلی، تنفسی، کاهش وزن قابل ملاحظه، گذشت ۸ سال از تشخیص کولیت زخمی (برای بررسی مجدد)، زردی چشم‌ها و پوست و تیره شدن ادرار اگر استفراغ شروع شود یا درد شکم افزایش یابد.